

## ¡COMA ALIMENTOS SALUDABLES! ¡PARA SENTIRSE BIEN!

¿Tomó desayuno hoy día?

Si es así, le ha dado a su bebé algo que él o ella necesita para crecer. El bebé también aprovechará lo que usted coma durante el almuerzo, la cena, e inclusive los bocadillos. Los alimentos que usted come, ayudan al crecimiento de los dedos de los pies, los dedos de las manos, músculos, cerebro y huesos del bebé.

El bebé obtiene todo lo que necesita a través de usted durante este tiempo de gestación... y es por eso que lo que usted come es muy importante.

### Lo que usted puede hacer ahora para tener un embarazo saludable

- Coma por lo menos 3 veces al día.
- Seleccione diferentes tipos de alimentos que le gusten. Deberá comer diariamente alimentos de todos los grupos de alimentos, los cuales se muestran en la parte posterior de esta tarjeta.
- Coma suficientes productos a base de granos, así como vegetales y frutas. Beba jugo diariamente. Coma ensaladas. Si desea merendar, lo mejor es la fruta. ¡Trate de comer alimentos a base de granos enteros todos los días!
- Coma bocadillos que el bebé pueda aprovechar para crecer, tales como frutas, cereal seco, sandwiches, queso, galletas de soda o vegetales crudos. ¡Si va a comer alimentos de poco valor nutritivo, hágalo sólo después de haber comido todos los alimentos saludables que el bebé necesita ese día! Vea la parte posterior de esta tarjeta para obtener información sobre los tipos y cantidades de alimentos saludables necesarios cada día.

### Otras cosas que usted puede hacer ahora para que su bebé crezca saludable

- No fume.
- Aumente la cantidad apropiada de peso.
- No beba bebidas alcohólicas.
- No tome ningún medicamento sin obtener antes la aprobación de su médico
- No deje de ir a las consultas con su doctor, partera o enfermera obstétrica.

## ¿QUÉ ES LO QUE DEBE COMER?



Guía Pirámide de Alimentos

**Estas son las cantidades de alimentos que debe tratar de comer todos los días:**

#### Número de porciones:

- 3 porciones de leche, yogurt o queso
- 2-3 porciones de carne de res, aves, pescado, huevos, tofu, mantequilla de cacahuate o legumbres secas
- 3 porciones de frutas y jugos de frutas
- 4 porciones de vegetales
- 9 porciones de pan y cereales

#### Tamaño promedio de las porciones:

- 1 taza de leche o yogurt; 1-½ oz. de queso
- 2-3 oz. de carne; 2 huevos; 4 cucharadas de mantequilla de cacahuate;
- 1 taza de frijoles
- Fruta: 1 mediana; ½ taza de fruta enlatada; ¾ vaso de jugo
- Vegetales: ½ taza cocidos; 1 taza de ensalada; ¾ vaso de jugo
- 1 rebanada de pan, 1 tortilla; 1 oz. de cereal, ½ taza de arroz, fideos o pasta

#### **Cambios necesarios:**

Es posible que tenga que cambiar algunos hábitos alimenticios. Intente hacer los cambios uno por uno.

Uno o dos hábitos alimenticios que puedo cambiar ahora por la salud de mi bebé: \_\_\_\_\_

---

Food Guide Pyramid adapted from the California WIC Program

Department of Health and Family Services  
Division of Public Health  
PPH 4900S (09/00)

State of Wisconsin